

Утверждаю

ГБОУ "Тляче-Тамакская школа-интернат"
Шамилова Л.Х./

МЕНЮ
26 ноября 2022 г.

11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	11,5	22,3	3	256
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	23,01	11,2	23	42,6	423
КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,23	3,3	2,7	24,3	135
Итого		43,35	26	48	69,9	814
Полдник						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	6,84	1	0,2	19,6	83
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	14,25	1,1	1,1	25,9	124
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		26,09	8,7	2,2	87,9	411
Обед						
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	31,95	17	17,9	25,7	342
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	37,95	16,8	23,2	31,4	400
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	3,89	2,4	2,8	14,1	94
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	2,94			19,4	77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		81,73	42,8	44,8	133	1117
Полдник II						
КЕФИР	200	18,09	7,5	6,5	10,4	138
ПЕЧЕНЬЕ	60	5,34	4,5	5,9	44,6	250
Итого		23,43	12	12,4	55	388
Ужин						
КАША "ДРУЖБА"	200	4,29	5	7,2	27,5	195
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	18,51	9,8	7,6	3,3	122
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,87	1,9	1,3	21,8	106
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,00	6,6	0,9	42,4	204
Итого		29,67	23,3	17	95	627
Всего		204,27	112,8	124,4	440,8	3357

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирова Р.А.

Медицинская сестра Дей Давлетшина Г.А.